

## Fibromiàlgia

El símptoma més important relacionat amb la fibromiàlgia és el dolor

La fibromiàlgia és una malaltia crònica del Sistema Nervios Central del cos humà, que ocasiona, a qui la pateix, un dolor generalitzat amb una evolució de més de 3 mesos de durada (principalment de localització muscular-esquelètica) i un cansament persistent en grau variable.

### ¿Com s'origina?

Aquesta malaltia s'origina després d'un procés que actua de desencadenant. En qualsevol cas, la fibromiàlgia pot tenir un origen divers, derivat de processos o factors desencadenants que actuen directament sobre la persona, tan distints com:

- Infeccions víriques o bacterianes
- Traumatismes
- Accidents de trànsit
- Separacions matrimonials/divorcis
- Conflictes familiars
- Conflictes laboral

### Els símptomes

El símptoma més important relacionat amb la fibromiàlgia és el dolor. En aquest sentit, cal assenyalar que es tracta d'un dolor difús que afecta gran part del cos.

A més a més, aquest dolor provoca una sensibilitat anormal a la pressió digital en unes zones anatòmiques específiques del cos i s'acompanya d'altres alteracions com:

- Rigidesa articular
- Trastorns en la quantitat i qualitat del son
- Contractures musculars
- Mareigs
- Mals de cap
- Colon irritable, etc.



Actualment, pateix de fibromiàlgia entre el 3 i el 4 per cent de la població espanyola

Així mateix, també apareix amb freqüència, associat amb la fibromiàlgia, la sensació de cansament, d'abatiment, que pot estar precedida o acompanyada per un quadre d'ansietat i/o depressió.

### ¿Com s'obté una diagnosi?

La diagnosi de la fibromiàlgia és fonamentalment clínica i per exclusió d'altres malalties que

presenten uns símptomes semblants. De la mateixa manera, cal assenyalar també que les anàlisi de sang així com les radiografies i altres proves complementàries efectuades en pacients de fibromiàlgia, solen oferir uns resultats normals que no revelen cap tipus de patologia.

### ¿A qui afecta?

Segons els resultats duts a terme, s'estima que actualment pateix fibromiàlgia entre el 3 per cent i el 4 per cent de la població de l'Espanya, el que en xifres absolutes significa que entre 1.200.000 i 1.600.000 persones al nostre país pateixen aquesta malaltia del dolor.

Cal tenir en compte, que en el 90 per cent dels casos diagnosticats, els afectats són dones de mitjana edat, mentre que és molt poc freqüent un cas de fibromiàlgia a la infància o a partir dels 65 anys d'edat.

En qualsevol cas, cal posar l'accent en que la fibromiàlgia és una malaltia de detecció cada vegada més freqüent.

### ¿Quina és la causa?

La causa que provoca la fibromiàlgia és encara desconeguda.

Els resultats de les investigacions sobre aquesta malaltia, donen a entendre que els símptomes de la fibromiàlgia són causats per la disminució en el nostre cos de les substàncies que habitualment regulen la sensació de dolor, en especial la **serotonina**.

La disminució d'aquesta substància produeix un trastorn en la percepció, transmissió i modulació de l'estímul dolorós, amb la consegüent baixada del llindar a partir del qual aquest dolor es percebut. Així, els mecanismes de regulació del dolor del cos quedarien alterats en afegir-se factors agreujants com l'estrès, el cansament i les alteracions del són.

Per altra banda, cal assenyalar que no s'ha detectat cap alteració orgànica objectiva que permeti explicar la base física d'aquest trastorn.

### ¿Es pot curar?

Cal deixar clar que la fibromiàlgia és una malaltia que no posa en perill la vida de qui la pateix, però es tracta d'un trastorn persistent

Encara no s'ha descobert un tractament curatiu per a la fibromiàlgia

La majoria dels qui la pateixen, poden veure alleugerits els efectes de la seva fibromiàlgia

per al qual, en aquests moments, no es disposa de cap tractament curatiu.

Això no obstant, sí que es poden alleugerir molts dels seus símptomes, contribuint d'aquesta manera a la millora de la qualitat de vida del pacient. En aquest sentit, es necessari aprendre a conèixer quins són els factors que milloren o empitjoren l'estat general.

En qualsevol cas, els pacients de fibromiàlgia han d'esforçar-se en evitar els factors agreujants de la seva malaltia i, molt important, han d'aprendre a adaptar-se al seu curs.

### Tractament

Actualment, no es disposa de cap tractament curatiu pe a la fibromiàlgia. L'objectiu és, avui dia, alleugerir-ne els símptomes i facilitar l'adaptació del malalt perquè pugui conviure de la millor manera possible amb la malaltia.

Amb aquest objectiu, el metge i el pacient han de desenvolupar un programa adaptat individualment a cada persona. L'abordatge terapèutic, per la seva banda, inclou els


antiinflamatoris i els analgèsics, els reguladors del son i les teràpies conductuals-cognitives.

Per altra banda, el control del dolor juga un paper molt rellevant en el nivell de qualitat de vida. I, per suposat, l'exercici moderat és recomanable.

### ¿És una malaltia invalidant?

No tots els afectats de fibromiàlgia presenten el mateix grau clínic. La severitat de la simptomatologia varia, doncs, d'un pacient a l'altre.

A més a més, la intensitat pot ser fluctuant en el temps, ja que el curs i l'evolució de la fibromiàlgia és imprevisible, alternant-se períodes d'una relativa remissió dels símptomes amb episodis de brots o de crisi.

En qualsevol cas, cal indicar que per a la majoria dels afectats la malaltia es pot manipular satisfactòriament, tot i que en alguns casos més greus pot arribar a ser realment invalidant. 

## La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i d'especialista.
- La Mútua compensa fins al 40% dels tractaments de psicoteràpia, acupuntura i rehabilitació amb prescripció mèdica.
- Els nostres mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres Centres Concertats i Especialistes, permanentment actualitzats a la nostra web [www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com).

Per a més informació, us podeu posar en contacte amb nosaltres a través:  
[mutua@mutuaassociacio.com](mailto:mutua@mutuaassociacio.com)  
Telèfon: 93 418 81 70  
[www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com)